

F R E E B I E · E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G

Deine Basis- Einkaufsliste

Mit diesen Lebensmitteln zu Hause kochst du dich satt, schlank und stark – ohne Diät, ohne komplizierte Pläne.

SARINA KRÖGER
ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Wenn der Vorrat stimmt, stimmt der Tag.

Abnehmen scheitert selten am Wissen. Es scheitert daran, dass abends um halb sieben nichts Brauchbares im Kühlschrank liegt – und dann landet eben doch wieder die Tiefkühlpizza im Ofen oder der Lieferdienst auf dem Sofa neben dir.

Diese Liste ist dein Anker. Sie ist keine Diätliste und kein „Verbotskatalog“. Sie zeigt dir, welche Basics du dauerhaft zu Hause haben solltest, damit du in 15–20 Minuten ein sättigendes, ausgewogenes Essen auf den Tisch bekommst – egal, wie der Tag war.

SO NUTZT DU DIE LISTE

- **Lass dich nicht stressen.** Du musst nicht alles auf einmal kaufen. Starte mit dem, was bei dir gerade fehlt.
- **Tausche, was du nicht magst.** Lieber Pute statt Hähnchen? Lieber Birne statt Apfel? Geh nach deinem Geschmack – die Kategorie zählt, nicht der Einzelartikel.
- **Halte den Vorrat lebendig.** Was leer wird, kommt sofort auf den Einkaufszettel. Das ist die ganze Magie.

WORAUF DIESE LISTE BASIERT

Hoher Eiweißanteil (1,5–2 g pro kg Körpergewicht), 25–30 g Ballaststoffe pro Tag, gute Fette in Maßen, viel Gemüse, wenig hochverarbeitete Lebensmittel. Klassisches Clean Eating – alltagstauglich.

Eiweiß sättigt am längsten von allen Nährstoffen, schützt deine Muskulatur beim Abnehmen und stabilisiert den Blutzucker. Ziel: **bei jeder Mahlzeit eine gute Eiweißquelle.**

MILCHPRODUKTE (KALT & VIELSEITIG)

- **Skyr natur** — Frühstück, Dips, Dressings
- **Naturjoghurt 1,5 %** — ohne Zucker
- **Magerquark** — bis zu 13 g Eiweiß / 100 g
- **Harzer Käse** — 30 g Eiweiß / 100 g
- **Hüttenkäse / körniger Frischkäse**
- **Mozzarella light / Feta**

FLEISCH, FISCH & EIER

- **Eier** — Box mit 10 Stück immer da
- **Lachs oder Forelle** — frisch oder TK
- **Hähnchen- oder Putenbrust**
- **Thunfisch im Wasser** — Vorratsklassiker
- **Mageres Rinderhack** — max. 5 % Fett
- **Räucherlachs / Räucherforelle**

PFLANZLICHE EIWEISSE

- **Tofu natur & geräuchert**
- **Edamame** — TK-Beutel als Snack
- **Tempeh** — fermentiert, gut bekömmlich
- **Hanfsamen** — als Topping

FAUSTREGEL

Bei 70 kg Körpergewicht brauchst du 105–140 g Eiweiß am Tag. Das sind 35–45 g pro Mahlzeit – also ein Becher Skyr *plus* eine Handvoll Beeren *plus* ein Esslöffel Nüsse zum Beispiel.

Kohlenhydrate sind nicht das Problem – die *Art* der Kohlenhydrate macht den Unterschied. Komplexe Varianten halten dich lange satt, liefern Ballaststoffe und lassen den Blutzucker sanft ansteigen statt schießen.

VOLLKORN & GETREIDE

- **Haferflocken (kernig)** — Frühstück, Bratlinge, Müsli
- **Vollkornbrot** — Sauerteig, kurze Zutatenliste
- **Vollkornnudeln**
- **Naturreis / Vollkornreis**
- **Quinoa** — liefert auch Eiweiß
- **Buchweizen** — glutenfrei
- **Hirse**
- **Couscous Vollkorn**

KNOLLEN & STÄRKE

- **Süßkartoffeln** — Ofen, Pommes, Suppe
- **Kartoffeln (festkochend)** — resistente Stärke nach dem Abkühlen
- **Pastinaken & Sellerie** — im Winter

BROT & BACK-BASICS

- **Vollkorn-Wraps / Pita**
- **Knäckebrot pur** — ohne Zucker
- **Vollkorn-Mehl**
- **Reiswaffeln** — als schneller Snack-Boden

TELLER-REGEL

Ein Viertel deines Tellers ist Kohlenhydrat (eine Faust voll), ein Viertel Eiweiß (eine Handfläche), die Hälfte ist Gemüse. So musst du keine Kalorien zählen.

Fett macht nicht fett. Fett macht satt – und ist Baustoff für Hormone, Zellen und Nerven. Wichtig ist die **Qualität**, nicht die Menge zu reduzieren bis aufs Minimum.

ÖLE

- **Olivenöl extra vergine** — kalt & zum Garen mittlerer Hitze
- **Butter** — in Maßen, zum Anbraten und Backen
- **Leinöl** — kalt, im Kühlschrank lagern
- **Kokosöl** — sparsam, hohe Hitze

NÜSSE & KERNE (1 HANDVOLL AM TAG)

- **Walnüsse**
- **Mandeln**
- **Cashews**
- **Haselnüsse**
- **Paranüsse** — max. 2/Tag
- **Pistazien (ungesalzen)**
- **Kürbiskerne**
- **Sonnenblumenkerne**
- **Sesam**

SAMEN & SAATEN

- **Leinsamen geschrotet** — 1–2 EL/Tag, Omega-3 + Ballaststoffe
- **Chiasamen** — quellfähig, sättigend
- **Hanfsamen**

CREMIG & VIELSEITIG

- **Avocado** — frisch, reif
- **Mandelmus** — ohne Zucker, ohne Palmöl
- **Erdnussmus 100 %**
- **Tahini (Sesammus)** — für Dressings

WAS DU MEIDEST

Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl in größeren Mengen (zu viel Omega-6). Margarine. Kokosfett-„Backfett“. Alles, was „gehärtet“ auf dem Etikett stehen hat.

Hülsenfrüchte sind die unterschätzten Stars beim Abnehmen: **viel Eiweiß, viele Ballaststoffe, kaum Fett, wenig Kalorien** und ewig sättigend. Ziel: 25–30 g Ballaststoffe am Tag.

LINSEN – DEIN ALLROUNDER

- **Rote Linsen** — *in 10 Min gar, perfekt für Suppen, Currys, Bolognese*
- **Berglinsen** — *bissfest, ideal für Salate*
- **Beluga-Linsen** — *elegant, halten die Form*
- **Tellerlinsen** — *Klassiker für Linseneintopf*

BOHNEN & KICHERERBSEN (GLAS / DOSE ENTLASTET IM ALLTAG)

- **Kichererbsen** — *Salat, Curry, geröstet als Snack*
- **Schwarze Bohnen**
- **Kidneybohnen**
- **Weißer Bohnen**
- **Edamame (TK)**
- **Erbsen (TK)**

KONZENTRIERTE BALLASTSTOFF-HELFER

- **Flohsamenschalen** — *1 TL in Joghurt oder Wasser, mit ausreichend Flüssigkeit*
- **Haferkleie** — *1–2 EL ins Müsli*
- **Weizenkleie**

WENN DU HÜLSENFRÜCHTE NICHT GUT VERTRÄGST

Starte mit kleinen Portionen, kaue gut, würze mit Kreuzkümmel, Ingwer oder Fenchel und gib deinem Darm 2–3 Wochen Zeit, sich anzupassen. Spüle Bohnen aus dem Glas vor dem Verwenden gründlich ab.

Die Hälfte deines Tellers, jeden Tag. **Saisonal kaufen, bunt mischen, TK ist erlaubt** – tiefgekühltes Gemüse ist oft frischer als das, was tagelang im Regal liegt.

GEMÜSE - BASICS

- **Brokkoli & Blumenkohl**
- **Zucchini**
- **Paprika (rot & gelb)**
- **Karotten**
- **Gurken**
- **Tomaten** — *frisch + Dose*
- **Spinat** — *frisch oder TK-Blattspinat*
- **Champignons**
- **Aubergine**
- **Lauch / Frühlingszwiebeln**
- **Sellerie / Stangensellerie**
- **Kürbis** — *Saison Sept.–Nov.*
- **Rote Bete**
- **Salat** — *Feldsalat, Rucola, Romana*

OBST - BASICS

- **Beeren** — *frisch oder TK-Mix*
- **Äpfel**
- **Birnen**
- **Bananen** — *ideal vor dem Sport*
- **Zitronen & Limetten**
- **Orangen**
- **Kiwi**
- **Grapefruit**
- **Pflaumen / Aprikosen** — *Saison*
- **Trauben** — *in Maßen*

AROMATEN (IMMER DA)

- **Zwiebeln**
- **Knoblauch**
- **Ingwer**
- **Frische Kräuter** — *Petersilie, Schnittlauch, Basilikum*

FAUSTREGEL

3 Portionen Gemüse + 2 Portionen Obst am Tag. Eine Portion = eine Handvoll. Tiefkühlbeeren im Skyr zählen genauso wie der frische Apfel zum Mittag.

Die unsichtbaren Helden – die Sachen, die du dir *einmal* kaufst und Monate hast. Mit guter Würze schmeckt selbst der schnellste Linsentopf nach Lieblingsessen.

SÄURE, SALZ & TIEFE

- **Senf (mittelscharf, Dijon)**
- **Apfelessig** — *naturtrüb*
- **Balsamico**
- **Tomatenmark** — *Tube für den Vorrat*
- **Sojasauce / Tamari**
- **Brühe** — *ohne Zucker*
- **Zitronensaft**
- **Hefeflocken** — *Käse-Ersatz, B-Vitamine*

GEWÜRZE (GLASVORRAT)

- **Pfeffer (Mühle)**
- **Salz / Meersalz**
- **Paprika edelsüß & rosenscharf**
- **Kurkuma**
- **Kreuzkümmel**
- **Koriander gemahlen**
- **Oregano**
- **Thymian**
- **Zimt**
- **Curry-Pulver**
- **Chili / Cayenne**
- **Lorbeer & Muskat**

DRINKS & DRAUFLOS-HELPER

- **Hafer- oder Mandeldrink ungesüßt**
- **Kokosmilch** — *für Currys*
- **Kokoswasser** — *natürliche Elektrolyte, ohne Zuckerzusatz*
- **Mineralwasser**
- **Tee** — *Grün, Kräuter, Ingwer*
- **Kaffee** — *ohne Zuckerzusatz*
- **Backkakao 100 %** — *ohne Zucker*

WAS NICHT IN DEN WAGEN WANDERT

Light-Produkte mit langer Zutatenliste · Frühstücksflocken mit Zucker · Fertigdressings · Wurst mit Zucker und Geschmacksverstärkern · Fruchtjoghurts · Säfte & Smoothies aus dem Regal · Müsliriegel mit Glukose-Sirup an Position 2.

Sechs kleine Regeln, die den Unterschied machen zwischen „*ich wollte gesund einkaufen*“ und „*ich habe gesund eingekauft*“.

1 • NICHT HUNGRIG EINKAUFEN

Klingt banal, ist aber der größte Hebel. Ein Apfel oder ein Becher Skyr 20 Minuten vorher – und schon ziehen dich die Süßigkeiten an der Kasse nicht mehr magisch an.

2 • MIT LISTE, NICHT MIT BAUCHGEFÜHL

Schreib dir vor jedem Einkauf 8–12 Dinge auf. Was nicht auf der Liste steht, kommt nur in den Wagen, wenn es eine bewusste Entscheidung ist – nicht eine Reaktion auf Marketing.

3 • DIE AUSSENRÄNDER ZUERST

In den meisten Supermärkten findest du am Rand das Frische: Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Milchprodukte. In den Mittelregalen liegt das Verarbeitete. Lauf außen herum und füll deinen Korb dort zu zwei Dritteln.

4 • ETIKETTEN LESEN – 2-SEKUNDEN-REGEL

Schau auf die Zutatenliste, nicht auf die Werbung vorne. Faustregel: kurze Liste, Zutaten erkennbar, Zucker nicht unter den ersten drei Positionen. „Natürlich aromatisiert“ und „kann Spuren von“ sind Signale.

5 • TIEFKÜHLFACH IST DEIN FREUND

TK-Beeren, TK-Spinat, TK-Lachs, TK-Erbesen, TK-Kräuter – alles ist erntefrisch eingefroren und meist günstiger. Du sparst Wege, Lebensmittel verderben nicht, und du hast immer eine Notfall-Mahlzeit zur Hand.

6 • SAISONAL & REGIONAL, WO ES GEHT

Saisonales Obst und Gemüse schmeckt besser, kostet weniger und enthält mehr Nährstoffe. Tomaten im Januar lohnen sich nicht. Kürbis im Februar auch nicht. Kohl, Pastinake, Wurzelgemüse im Winter – Beeren, Salate, Tomaten im Sommer.

Fang klein an. Dranbleiben ist der Trick.

Diese Liste ist kein „Alles-oder-Nichts“. Such dir aus jeder Kategorie zwei Sachen aus, die du diese Woche zu Hause haben willst – und beim nächsten Einkauf zwei weitere. Nach drei Wochen hast du eine Küche, in der ein gesundes, sättigendes Essen einfacher ist als ein ungesundes. Und genau das ist das Ziel.

MEIN VERSPRECHEN

Du bekommst keine Lösung, die in 4 Wochen wieder verschwindet. Du bekommst Werkzeuge, die du ein Leben lang nutzen kannst.

WENN DU DABEI BEGLEITUNG MÖCHTEST

- **Weitere Kurse** – auf der Website findest du weitere Kurse zu Ernährung, Bewegung und Stressmanagement für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Für neue Videos und Kursstarts bleib auf dem Laufenden über meinen WhatsApp Podcast Channel.
- **1:1 Beratung** – Erstgespräch 130 € · Folgesitzung 90 € · Basispaket 330 € · Intensivpaket 660 €.
- **WhatsApp Podcast Channel anmelden** – Darüber bekommst du Challenges und Newsletter und verpasst keine neuen Videos mehr. Sende Broadcast an: [0151 2910 8425](https://api.whatsapp.com/send?phone=015129108425)